

## Beckenbodengymnastik

- **Zielgruppe:** Frauen jeden Alters
- **Ziel:** Stärkung des Beckenbodens sowie der Bauch-, Rücken-, Po- und Beinmuskulatur zur Vorbeugung/Verminderung der Symptome einer Beckenboden-/Blasenschwäche mit ungewolltem Urinverlust und Vermeidung medikamentöser/ operativer Therapiemaßnahmen.
- **Termine:** **10x Doppelstunden, dienstags 18.15 - 19.45 Uhr (nach Anmeldung)**
- **Kursort:** Schulungsräume der Praxis
- **Kursleitung:** Dr. Michaela Schulze-Schay,  
Fachärztin für Allgemeinmedizin und Sportmedizinerin sowie Naturheilverfahren
- **Kursgebühr:** **Kostenbeteiligung durch Ihre Krankenkasse +  
Eigenbeteiligung von 30,00 Euro**

### **Vorstellung des Kurskonzeptes:**

Beckenbodenerkrankungen und Inkontinenz sind ein häufiges Problem bei Frauen aller Altersgruppen, sie schränken das Leben der Betroffenen erheblich ein. Ca. 10 Millionen Menschen in Deutschland sind von einer Blasenschwäche betroffen. Die Dunkelsziffer liegt sehr viel höher; geschätzt wird, dass etwa 50% der über 25-jährigen darunter leiden.

### **Das Behandlungskonzept (nach Tanzberger):**

Das Tanzberger Konzept wurde in enger Zusammenarbeit von Physiotherapeuten und Ärzten der Fachrichtungen Gynäkologie und Urologie über Jahrzehnte entwickelt und erprobt. Die anderen Therapieverfahren überlegene Wirksamkeit wurde wissenschaftlich nachgewiesen.

- 1.) kognitives Training: Kurzvorstellung der Übungen anhand von Bildern („Lernen am Modell“), Herausstellen der Fehlbelastungen des Alltags, Verbesserung der Körperhaltung zur Vermeidung eines begünstigenden Urinabganges usw.,
- 2.) gezieltes Üben spezieller Gymnastikeinheiten
- 3.) Integration des Erlernen in den Alltag.

### **Übungen am Vibrationsgerät (Power Maxx):**

Ergänzt wird dieses Konzept durch Training der unwillkürlichen Beckenbodenmuskulatur durch die vibratorische Muskelstimulation unter Einsatz eines sogenannten „Power-Maxx-Gerätes“.

Das Trainingsgerät besteht aus einer beweglichen Plattform, die mittels eines Elektromotors wie eine Wippe in sehr hoher Geschwindigkeit schwingt (vibriert).

Diese Schwingungen werden auf den ganzen Körper übertragen und führen reflektorisch zu Muskelkontraktionen und einer Zunahme der Muskelmasse, -kraft und -leistung der unwillkürlichen Muskulatur. Das heißt, es kommt zu einem Aufbau der Muskulatur, die nicht durch Gymnastikübungen willentlich trainierbar ist.

### **Übungen mit dem JOBA Trainingsgerät:**

Ergänzt wird dieses Konzept durch gezielte Übungen auf dem sogenannten „JOBA“ Trainingsgerät der Firma Panasonic (japanisch JOBA: "auf dem Pferd").

Der JOBA trainiert Muskelgruppen, die von konventionellen Geräten nicht oder nur unwesentlich angesprochen werden.

Durch die innovative Counter-Balance-Technologie mit 8-förmigen Bewegungen wird der Körper ständig nach links, rechts, rückwärts und vorwärts „aus dem Gleichgewicht“ gebracht. Als Folge muss der Körper seine Position kontinuierlich anpassen, um die Balance zu halten.

Durch diese Ausgleichsbewegungen mit stetigem An- und Entspannen der Muskulatur werden die Muskeln an Bauch, Rücken, Beckenboden und Oberschenkel gekräftigt. Bei fehlender Gelenkbelastung kommt es so zu einer

- schonenden Zunahme von Muskelmasse, -kraft und -leistung
- zu einer Stärkung von Gleichgewicht und Koordination
- sowie zu einer Verbesserung des Geh- und Stehvermögens.

**Studienresultate:**

Die Studienergebnisse zeigen, dass durch die gymnastischen Übungen nach dem Tanzberger Konzept bei bis zu 80 % der Patientinnen eine deutliche Besserung der Beschwerden bis hin zur Heilung eintrat. \*1

Unsere bisherigen Kursteilnehmerinnen bestätigen diese Ergebnisse!